

Аннотация к рабочей программе
курса внеурочной деятельности «Ритмика»
для 1-4 классов

1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Ритмика» для 1-4 классов составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», Просвещение, 2018 г

Чаще всего отклонения встречаются у детей астенического телосложения, физически слабо развитых. Неправильная осанка способствует развитию ранних изменений в межпозвоночных дисках, создает неблагоприятные условия для функционирования органов грудной клетки, брюшной полости. У детей с нарушениями осанки снижены физиологические резервы дыхания и кровообращения, соответственно нарушены и адаптивные реакции, что делает детей с нарушениями осанки предрасположенными к заболеваниям легких и сердца. Слабость мышц живота приводит к нарушению нормальной деятельности желудочно–кишечного тракта и других органов брюшной полости.

У данной категории детей ослаблен опорно-двигательный аппарат. Слабость мышц, неэластичность связок снижают амортизационные способности нижних конечностей и позвоночника. Повышается степень риска получить тяжелые травмы (переломы конечностей, тел позвонков и других частей тела) при прыжках, занятиях на спортивных снарядах, при борьбе и других сложных в техническом плане упражнениях.

Специально подобранные физические упражнения являются основным средством профилактики и лечения нарушений осанки. Лечебная физическая культура способствует стабилизации заболевания и предупреждению его возможного прогрессирования, восстановлению координации ряда органов и систем, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности.

Программа направлена на достижение планируемых результатов. Эта программа составлена с учетом того, что у большинства учащихся нашей школы имеются нарушения физического развития, что требует коррекционной работы с ними. Имеются нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной и эндокринной системы, отклонения в осанке, плоскостопие.

Лечебная физическая культура (ЛФК), как вид адаптивной физической культуры, предназначена для удовлетворения комплекса потребностей человека с отклонениями в состоянии здоровья.

ЛФК – система средств физической культуры применяемых для профилактики и лечения различных заболеваний и их последствий. Занятия ЛФК направлены на выведения организма из патологического состояния, повышения его функциональных возможностей путем восстановления, коррекции и компенсации дефектов.

2. Цель изучения дисциплины

- Овладение учащимися основ лечебной физической культуры, слагаемыми которой являются: поддержание оптимального уровня здоровья данной категории детей, овладение знаниями в области ЛФК и осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениям.

- Коррекция и компенсация недостатков физического развития (нарушение осанки, плоскостопие).
- Устранение недостатков в развитии физических качеств (силы, ловкости, координации, гибкости).

3. Структура дисциплины по разделам

- Упражнения для коррекции правильной осанки;
- Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движения;
- Упражнения для укрепления мышц живота;
- Упражнения для профилактики плоскостопия;
- Упражнения для моторики неловкости.

4. Основные образовательные технологии

В процессе изучения дисциплины используются как традиционные, так и инновационные технологии проектного, игрового, ситуативно-ролевого, объяснительно-иллюстративного обучения и ИКТ, дистанционные и электронные образовательные технологии.

5. Требования к результатам освоения дисциплины

Предметные результаты: планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

6. Общая трудоёмкость дисциплины: представленная программа составлена чтобы обеспечить последовательность обучения движениям, систематичность увеличения нагрузки, постепенное развитие функциональных способностей занимающихся. В зависимости от вида нарушений осанки, заболеваний сердечно-сосудистой системы и функциональных возможностей, предполагается применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке. по оздоровительному сопровождению представляет собой комплекс мероприятий, направленных на профилактику, коррекцию нарушений осанки, плоскостопия.

Данная программа для учащихся рассчитана на 34 часа 1 раз в неделю по 30 мин. с постепенным увеличением нагрузки и использование различных пособий, для улучшения координаций движений и повышения эмоционального настроения.

В основу комплексов подобраны корректирующие упражнения на укрепление мышечного корсета, общеукрепляющие традиционные и нетрадиционные оздоровительные методики.

7. Формы контроля: устные ответы, показ упражнений, осуществление самоконтроля и взаимоконтроля.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575924

Владелец Птухина Елена Николаевна

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022